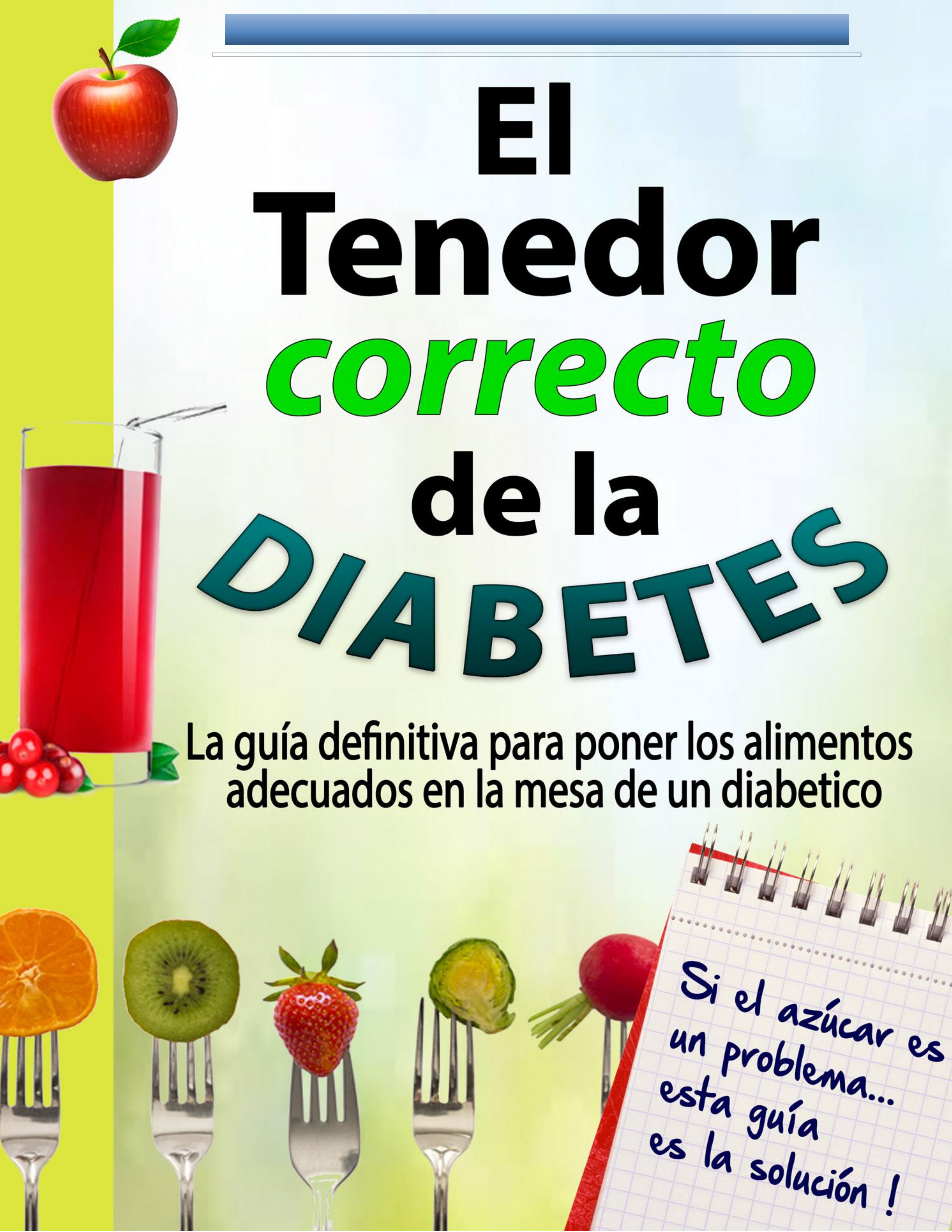


El
Tenedor
correcto
de la
DIABETES
La guía definitiva para poner los alimentos
adecuados en la mesa de un diabetico
Si el azúcar es
un problema...
esta guía
es la solución !

La información de este manual no pretende en ningún caso reemplazar el consejo de un médico. Ninguna acción o falta de esta debe ser llevada a cabo basada solamente en la información encontrada aquí. Antes de comenzar este o cualquier otro régimen nutricional consulte a un profesional y asegúrese de que el método es apropiado para usted.

El contenido y las opiniones expresadas en este libro son veraces y precisas según el juicio del propio autor. Cualquier lector que no consulte con su médico antes de llevar esta práctica a cabo asume su responsabilidad ante cualquier daño o lesión.

# Tabla de Contenidos

# ¡La información contenida en este reporte gratuito es menos del1% de lo que debes saber para revertir la diabetes tipo 2 de manera definitiva



Este **Reporte Gratuito** de cortesía es presentado por
**Sistema Diabetes**

Más de 17.000 Personas Revirtieron La Diabetes Tipo 2 Con Este Método Natural Que Elimina La Causa Real Del Problema…

**Haz click aquí**
y Mira La Presentación en Video
(o usa el botón de acceso al final de este documento)

# Capítulo 1

## Principios de Nutrición
## Para Personas con Diabetes



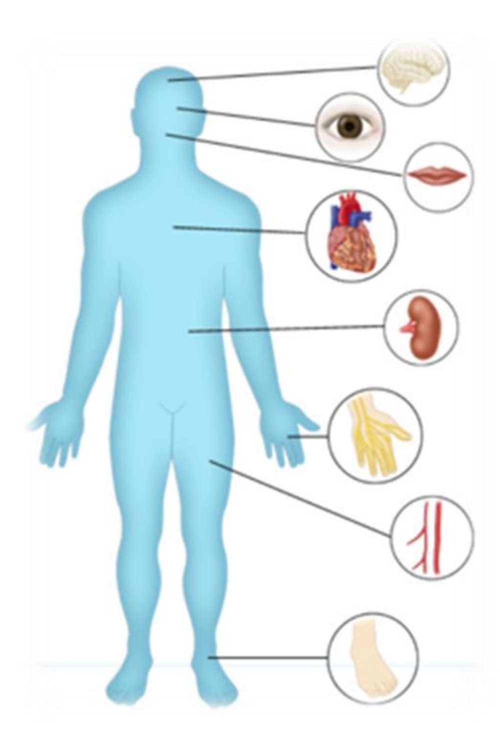

La mayoría de los pacientes diabéticos desconocen como impacta la nutrición en sus organismos. Por lo tanto, es necesario asegurarse de que todos los suplementos nutricionales se toman con la aprobación de su médico.

Se espera que con la recomendación nutricional correcta, el paciente pueda alcanzar y mantener tasas metabólicas óptimas, regulando así los niveles de glucosa en sangre a un rango normal o al menos a un nivel más aceptable. Éstas serán la ayuda para

prevenir o al menos reducir el riesgo de otras complicaciones relacionadas con la diabetes.

Los regímenes de nutrición adecuados para la diabetes también pretenden garantizar que se mantenga un perfil de lípidos y lipoproteínas para reducir el riesgo de enfermedad macro vascular.

Una correcta nutrición también ayuda a crear niveles óptimos de presión arterial que, a su vez, ayudarán a reducir los riesgos de enfermedades vasculares.



También se espera que los regímenes de nutrición ayuden a prevenir y tratar las complicaciones crónicas del paciente diabético.

Con ciertas modificaciones nutricionales se podrá garantizar un mejor estilo de vida para que el paciente diabético pueda evitar una posible obesidad, dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y nefropatía.

Más allá de cambios en la nutrición, también es necesario que el paciente tenga una cantidad adecuada de actividad física incorporada a su estilo de vida para garantizar que no haya posibilidad de que el nutriente se retenga en el sistema y se acumule para causar más problemas.

Cabe señalar que hay varias categorías y niveles en los diferentes problemas diabéticos, y como tal, los casos difieren unos de otros. Esto significaría que cualquier plan de dieta nutricional recetado debe adaptarse a las necesidades del paciente individual.

# Capítulo 2

# Plan de Nutrición y Comidas

# para la diabetes

Aunque un plan de alimentación para la diabetes puede ser bastante difícil de planear, no tiene por qué ser aburrido o sin sabor, con poca orientación se puede elaborar un plan de dieta que sea apetecible y nutricional.

## Planificación de la dieta

Una alimentación correcta debe asegurar que todos los carbohidratos consumidos durante una dieta diaria estén bien distribuidos para no abrumar al cuerpo. Esto es importante ya que ayuda a garantizar que los niveles de azúcar en la sangre se mantengan bajo control, por lo tanto, es necesario mantener un registro de lo que se está consumiendo.



La mayoría de los diabéticos deben preocuparse por el contenido de sodio de los alimentos que consumen, ya que puede tener efectos negativos en la presión arterial alta que ya está presente en la mayoría de los pacientes con esta enfermedad.

Por lo tanto, aquellos con la condición médica adicional de hipertensión **deben estar doblemente alerta ante la ingesta de sodio**.

Para los diabéticos con altos niveles de lípidos, se debe mantener controlado el consumo de grasas saturadas, colesterol y grasas trans.

Al intentar diseñar un plan de comidas para un diabético, se deben tener en cuenta algunos puntos. Estos pueden incluir asegurarse de que la ingesta de calorías se mantenga entre el 10% y el 20% de una fuente de proteína. Las carnes como el pollo y la carne de res deben considerarse sobre otras opciones.

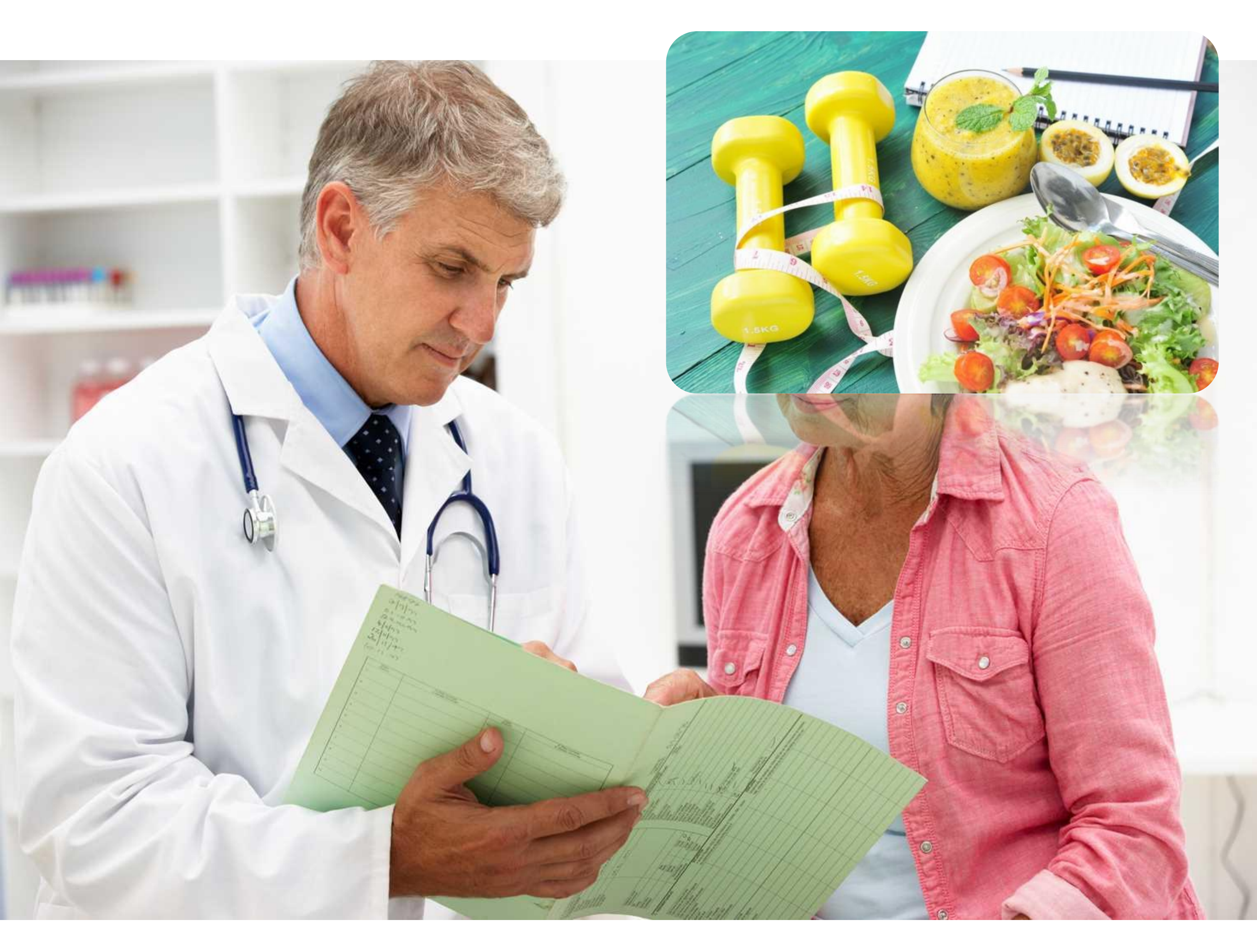
Alrededor del 25% al 30% de las calorías deben provenir de las grasas, sin embargo, los alimentos con grasas saturadas y trans deben evitarse o consumirse con moderación.

50% a 60% de las calorías deben provenir de hidratos de carbono. Comer muchos vegetales verdes y naranjas ayudará a mantener el equilibrio, y estos incluirían zanahorias y brócoli. También se recomienda comer arroz integral o papas dulces en lugar de optar por el arroz blanco y las papas regulares como una opción más nutritiva.

# Capítulo 3

## Comience con lo que come

Cuando a una persona se le diagnostica por primera vez la condición médica llamada diabetes, puede parecerle realmente el fin del mundo, pero esto no es ni tiene que ser necesariamente así ya que con algunos ajustes cuidadosos en el estilo de vida, que se centran principalmente en la dieta y un programa de ejercicios adecuado, el diabético puede llevar una vida sana y saludable.



Al igual que con todas las demás condiciones, mantener un plan de dieta saludable y un régimen de ejercicio bueno y adecuado, por lo general traerá los efectos deseados en un cuerpo y mente saludables. Sin embargo, para los diabéticos puede que haya que hacer algunas concesiones adicionales.

A los diabéticos solo se les suele recomendar que vigilen su consumo de carbohidratos con cuidado y de forma regular. Sin embargo, se ha encontrado que la práctica de

comer manzanas ayuda a reducir la necesidad de insulina del cuerpo, ya que las manzanas contienen pectina, que ayuda a que el cuerpo se desintoxique.

Otra fruta que a menudo se recomienda como adecuada para diabéticos es la granada. El contenido de azúcar en la fruta no afecta de ninguna manera al azúcar en la sangre en un paciente diabético y también disminuye el riesgo de aterosclerosis.

En cuanto a las especias, se ha observado que la canela y el ajo son muy buenos para que los pacientes diabéticos los incluyan en su plan de dieta diaria. La canela contiene MHCP que da nueva vida a las células grasas y también ayuda a estas células a responder mejor a la insulina mientras se deshace de la glucosa en la sangre. El ajo contribuye a mantener la diabetes bajo control mediante la regulación y el control de los niveles de azúcar en la sangre cuando sea necesario.

La avena es otro artículo excelente para incluir en el plan dietético de un paciente diabético. La fibra de este producto permite una buena digestión y mantiene los niveles de azúcar en la sangre estables.

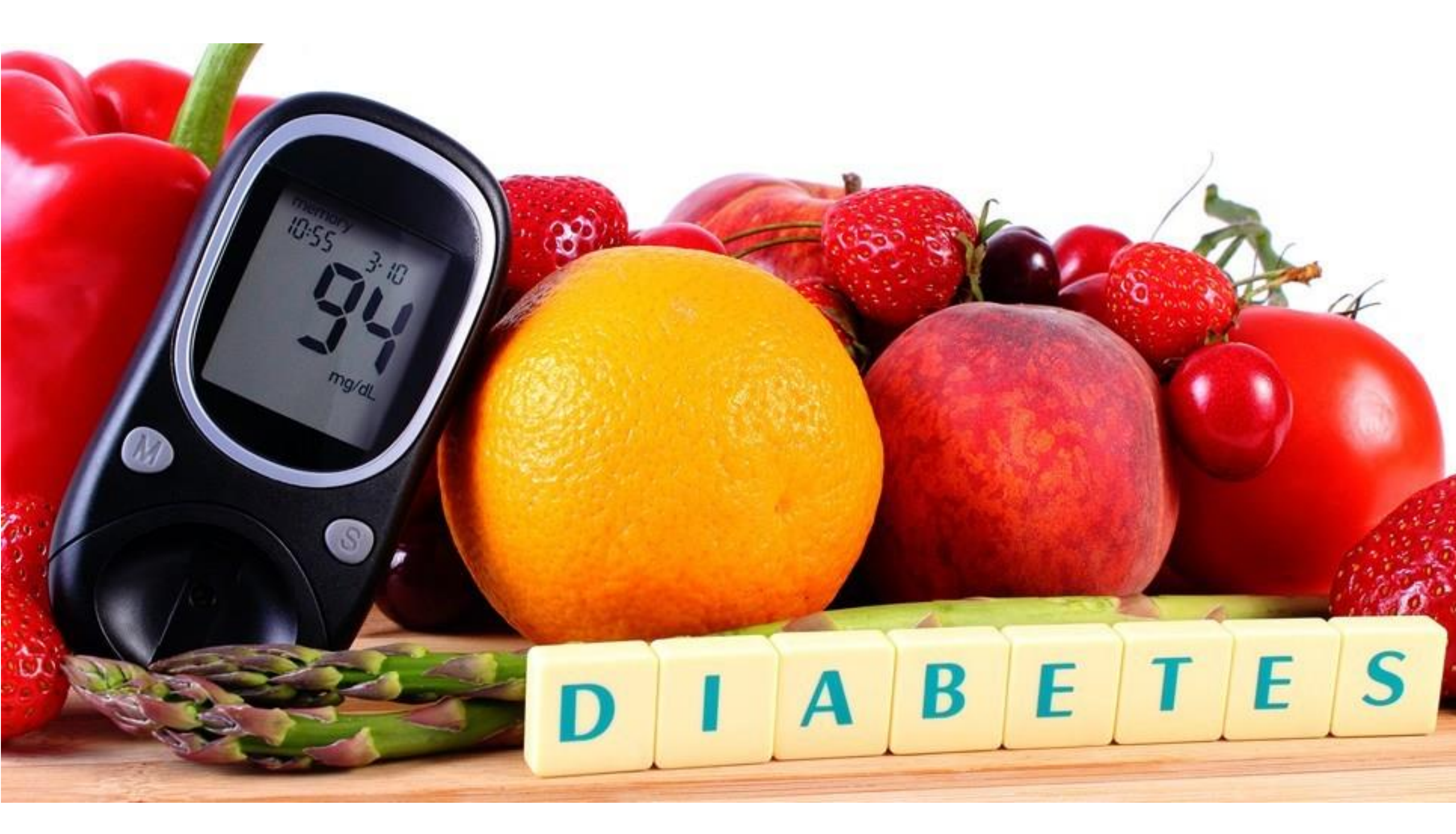
# Capítulo 4

## Nutrición que corta el azúcar

Eliminar el azúcar por completo puede ser una medida bastante drástica, pero si existe una condición médica diabética, esta no es una opción. Es una necesidad.

Sin embargo, no todo está perdido, ya que hay formas de eliminar el contenido de azúcar de un producto alimenticio sin hacer que dicho alimento sea insípido o aburrido.

Para opciones de desayuno, como cereales, optar por agregar canela, bayas secas, albaricoques o cualquier otra fruta seca ayudará a lograr un sabor azucarado natural que será mejor para los niveles de azúcar en la sangre de un paciente diabético.




Otro truco que se puede usar cuando se trata de disminuir o eliminar el uso de azúcar, es usar una salsa casera de frambuesa o fresa en waffles y panqueques en lugar de jarabe azucarado o polvo de azúcar.

Siempre que sea posible, sustituya el azúcar por los purés de fruta, ya que contienen azúcar natural y también es una mejor alternativa para un paciente diabético. Esto es especialmente útil cuando hay recetas que requieren la adición de una o más tazas de azúcar como sus medidas para los ingredientes.

Cuando se trata de preparar platos de verduras, combinar algunas verduras más dulces con otras de sabor fuerte ayudará a dar un toque de dulzura que no solo es agradable sino que también ayuda a mejorar el sabor general del plato.

Estos pueden incluir una combinación de zanahorias con jengibre, puré de camotes con canela, espinacas con nuez moscada y cualquier otra combinación que pueda resultar interesante y agradable.

Cuando se trata de comprar alimentos elaborados (preparados en el establecimiento que los vende), el correcto etiquetado es vital ya que un etiquetado preciso permitirá que el paciente diabético tome decisiones bien informado y compre productos que no tengan un alto contenido de azúcar o, por lo menos, edulcorantes artificiales.

Es posible finalmente eliminar el azúcar por completo si se hace un esfuerzo para hacerlo gradualmente y no todos a la vez.

# Capítulo 5

## Comer fuera para diabéticos

Además de una buena rutina de ejercicio, toda la ingesta de alimentos debe controlarse cuidadosamente para un paciente diabético.

Todos estos esfuerzos son para ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre, es por eso de la necesidad de tener mucho cuidado.

Comer fuera no es una excepción a estas reglas y se puede hacer de una manera agradable con un poco de esfuerzo y cuidado por parte del paciente diabético.

Hoy en día hay muchos restaurantes que ofrecen opciones de comida saludable para los clientes más exigentes.

Estos clientes pueden incluir a aquellos que desean mantener sus niveles de colesterol bajo control; Algunos pueden estar observando su ingesta de calorías, mientras que otros pueden estar interesados simplemente en comer de manera saludable para mantenerse saludables.

Es fácil encontrar restaurantes que satisfagan todas las necesidades saludables de una amplia gama de clientes. Encontrar ensaladas, pescado, verduras, productos horneados o a la parrilla y pan integral en un menú no es raro, ya que la mayoría de las personas hoy en día a menudo optan por estas opciones. También hay establecimientos que diseñan sus menús para mostrar claramente el contenido de calorías y grasas en sus menús.

También hay restaurantes que ofrecen alimentos bajos en colesterol, grasa y sodio y, que al mismo tiempo, son más ricos en fibra. Los aderezos para ensaladas reducidos en calorías, leche baja en grasa o sin grasa y sustitutos de sal también se ofrecen popularmente en muchos restaurantes hoy en día.

Algunos restaurantes también ofrecen a los clientes varios estilos de preparación alternativos que pueden incluir un estilo asado más saludable en lugar de fritos, sin piel, pollo y cortes magros de carne en contraposición a las versiones más insalubres que son tan populares para las masas.



Otra característica atractiva es que la mayoría de estos restaurantes no cobran nada adicional por cambios tan leves en el contenido del menú o en los preparativos y, de hecho, hacen todo lo posible por satisfacer a los clientes preocupados por la salud.

# Capítulo 6

## Remedio natural para controlar los niveles de azúcar

Esta es una enfermedad que se desarrolla debido al problema con la hormona insulina producida por el páncreas. Cuando este proceso se interrumpe debido a anomalías, no hay un control suficiente de la glucosa en la sangre y cuánto se absorbe en las células. Sin embargo, hay algunos remedios caseros que se pueden explorar para controlar esta negatividad dentro del cuerpo.

## Control Natural del Azucar




Las siguientes son algunas recomendaciones de remedios caseros que deben explorarse en la búsqueda para limitar los problemas que enfrentan los diabéticos:

Tomar ácido alfa lipoide ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y se considera uno de los antioxidantes multipropósito de élite.

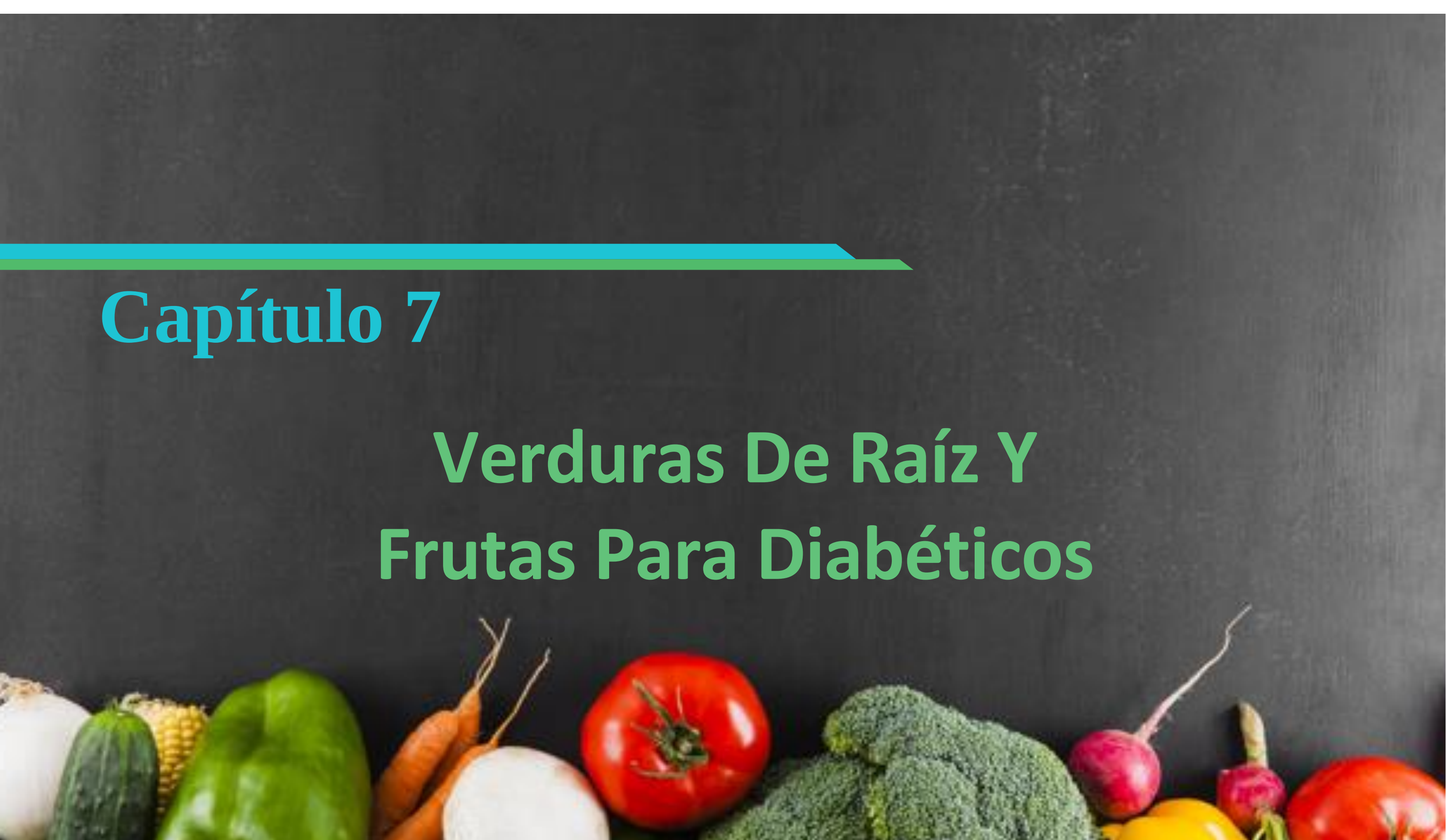
Tomar 400 mcg al día de picolinato de cromo ayuda a la insulina a mantener bajos los niveles de azúcar en el cuerpo. El picolinato de cromo mantiene el nivel de azúcar en la sangre a través del uso adecuado de la insulina.

Tomar ajo también es otra forma muy efectiva de ayudar a la circulación y regular el nivel de azúcar. Estos vienen en cápsulas convenientes para asegurar un consumo más fácil.

500 mg de L-glutamina y taurina al día ayudarán a reducir los antojos de azúcar y ayudarán a liberar la insulina con mayor eficacia. Esto es especialmente útil para aquellos que tienen serios problemas para controlar sus antojos de algo dulce…

Se sabe que los arándanos promueven la producción de insulina en el cuerpo cuando se consumen de acuerdo con las cantidades prescritas y también es bastante agradable de consumir.

Existen otros remedios naturales que se utilizan para controlar los niveles de azúcar en la sangre en los diabéticos, sin embargo, cualquiera de estos debe tomarse con una aprobación médica o, al menos, con algún consejo de expertos y un conocimiento profundo de la enfermedad.



# Capítulo 7

## Verduras De Raíz Y Frutas Para Diabéticos

Debido a los diversos problemas de salud que pueden ocurrir en el cuerpo de un paciente diabético, existe la necesidad de ser bastante cuidadosos con el plan de dieta adoptado diariamente.

Cualquier ingesta de alimentos debe hacerse con un cierto nivel de discernimiento para garantizar su idoneidad para el paciente diabético. Todos los diabéticos deben asegurarse de seguir una dieta muy equilibrada, rica en vitaminas y minerales, y las proteínas de los alimentos, los carbohidratos y las grasas también deben ser de un nivel aceptable.

Las verduras y frutas de raíz han sido aceptadas como una gran fuente de vitaminas y minerales, así como de fibra, lo que contribuye a disminuir las posibilidades de que ocurran ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Estas verduras y frutas de raíz generalmente ayudan a compensar cualquier efecto secundario que cause el nivel de azúcar en la sangre alterado. Es probable que estos efectos secundarios causen ataques cardíacos y ceguera si no se controlan de manera efectiva por los ingredientes reguladores de vitaminas y minerales derivados de las frutas y verduras de raíz.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que consumir las verduras y frutas de raíz como una combinación con otros alimentos que se consideran adecuados para el consumo de un diabético, es definitivamente mejor que consumirlos como elementos independientes en forma de bocadillos.

Esto se debe a que cuando se consumen junto con otros alimentos, las reacciones químicas permitirán que todas las vitaminas y los minerales se absorban mejor en el sistema del cuerpo, asegurando así los niveles controlados de azúcar en la sangre. Por otro lado, cuando se consumen como productos independientes en forma de

bocadillos, los niveles de azúcar en la sangre tienden a ser altos, ya que los niveles de absorción se distorsionan y son menos que óptimos. Por lo tanto, un punto importante a tener en cuenta siempre es asegurar que cualquier alimento consumido se debe hacer en una combinación que permita que los niveles de absorción sean adecuados para que el sistema diabético los acepte.

# Palabras finales…

Es un hecho que los diabéticos enfrentarán desafíos y obstáculos en su vida debido a su enfermedad. Sin embargo, con el cuidado adecuado de ti mismo, tu vida puede ser mucho mejor. Comer correctamente y seguir ciertos hábitos alimenticios correctos, seguramente te hará sentir más que bien.

Ser diagnosticado con diabetes no tiene que ser algo que termine abatiéndolo y simplemente debe tomar los recaudos necesarios para tener una vida normal sin alteraciones.

Por mas que la industria farmacéutica diga lo contrario y solo lucre con esta enfermedad que sufren millones de personas y por más que profesionales de la salud al diagnosticar diabetes dan a entender que la diabetes es una condición irreversible resetándole medicamentos que tomará el resto de su vida simplemente como paleativos, dejeme decirle que miles de estudios demuestran que la diabetes tipo 2 se puede revertir.

Así lo demuestran los **mas de 17.000 pacientes que han aplicado "SISTEMA DIABETES"** con el que han logrado:

- Despertar las células de sus páncreas
- Erradicar la necesidad del consumo crónico de antidiabéticos orales
- Dejar de inyectarse insulina
- y de ver valores normales en sus hemoglobinas glicosiladas

Y esos son solo algunos ejemplos de los cambios drásticos que sus cuerpos han experimentado siguiendo sencillos pasos y realizando pequeñas modificaciones en su estilo de vida.

**Por qué dejar que aparezcan complicaciones que pueden evitarse?**

No hablo de complicaciones leves, sino de GRAVES complicaciones derivadas de la diabetes como cuando la metformina alcance la dosis máxima y comienzan las inyecciones..

Seguido sus ojos empiezan a perder agudeza, sus pies a sentir pinchazos insoportables...Hasta que se ves en el quirófano sedado, dispuesto a despertar o no sin un miembro inferior y a vivir con muletas de por vida.

Es de vital importancia para su salud que haga algo urgente para salir de ese círculo vicioso y sin final de las pastillas y pinchazos eternos que no solucionan de raíz el problema.

**Si REALMENTE desea hacer algo significativo por su salud**, disfrutar por muchos años de sus seres queridos y sentir la plena libertad de vivir sin preocuparse por la diabetes, Vea la siguiente presentación gratuita y su vida mejorará para bien, para siempre.

**Haga Click Aquí Para Ver la Presentación Grauita**